



## "כל אחד הוא גוף ונפש, אבל גם רוח"

במקום להתאשפו במחלקה סגורה מלחיצה כמוסר פסיכיאטרי, אנשים שהפרושה נמצאת בכיסם יכולים מעכשיו למצוא מנוח ב"מרחב טיפולי מאוזן", המציע מגוון רחב של פעילויות מרגיעות לגוף ולנפש • ביקור בוויולה שבה מרפאים גם את הנשמה | שיר-לי גולן

בבית ובגנה ולטיפולים למיניהם. לאחר ארוחת הצהריים, שגם אותה מכינים מולם יחד, יש וזמן חופשי, עוד פעילויות, התכנסות ערב, ארוחת ערב ואו פעילות משותפת כמו צפייה בסרט או משחק. ההשתתפות בארוחות המשותפות ובמסיבות ליליות מוטלת אך אינה חובה, ביקורי משיחות והזכרים מותרים בשעות החופשיות ולפי תיאום. הבית אינו נעול, אך היציאה מתאפשרת בתאום לתוכנית הטיפולית האישית ובאישור אחראי המשקע.

### מעטפת הוליסטית

הבית המאון מנהל על ידי הפסיכולוג הקליני יאיר צבעוני והפסיכיאטר ר'ר חנן גל' רטן ו"ר אורן באר. הגנעה לבאן מתוך אמונה שהגנישה הקיימת לוקה בחסר, אמר צבעוני, "הצל מנעיבת האבחנות שתועלתה מוגבלת וכלה בטיפול, שלא כולל הבנה מעמיקה מספיק של ההפרעות הנפשיות. כשנכנסים לקטלג את הפרעות הנפש בצורה כזוה, כמו מחלות נוירופניות, נפגעת יכולתו של האדם לקחת אחריות על מצבו ולהתמודד עם בעיותיו. המסר המועבר

תוב את התודעה, מתוך אמונה שמה שהיה נכון לי יכול להיות נכון גם לאחרים. למרותי מאו הרבה, אספתי אנשי צוות מצוינים, עשיתי אש' פוזי בית לאשים, ולאחרונה פתחתי את המרכז הזה".

"חברים לחיים – הבית המאון למניעת אש' פוז' פועל בתאום לקריטריונים שאישר משרד הבריאות וכולל שישה חררי שינה פונקציונליים ובעיניים למראה, חררי טיפול ומרחבי ריפוי. אחר מיתרונות המסום הוא ללא ספק השטח החקלאי הצמוד, עשרות דונמים של עצי פרי והרבה שקט. היריירים, לא יותר מעשרה בעת ובעונה אחת, משלמים 850 שקל ללילה עבור טיפול פרטני וקבוצתי, השנהה של מלווים אישיים מיומנים הלנים במקום ופעילויות כמו זונה, כישול, הליכה, סאי צ'י, ג'ונון, אמנות, מוזיקה, מיניפרלנס וקטרוב יצורשי להיצע גם טיפול בתנועה, קומפרסיס ותרופות אנתרופוסופיות כעלות 'חכמים הומאופתיים וחומם אנרגטי".

לוח הוטנים מוכנה אך משתנה ומתגמש בה' תאם לצרכים. ההשכטה אינה מוקדמת, ואחריה מוטמנים היריירים למריטציה קצרה, מכינים עם המלווים את ארוחת המוקר ומתפנים לעבודה

הפרעות שונות ולא אנשים תפקודיים שסובלים מהתקף אקוטי. התנסוטי בשנים האלה כיו 22 סו' גים שונים של תרופות פסיכיאטריות, בטיפולים בנועי השטל ובקסרה מגנטית, ובסוף הבנתו שזה לא העניין. האשפו האחרון שלי, שהיה בכפיה ונמשך חמישה חודשים וחצי, גרם לי להבין שה' מרחב הציבורי שעוסק בבריאות הנפש לא יועיל לי ושאיני חייב לעבוד למרחב הטיפול הפרטי. זה קרה כששמעתי את הפסיכולוגית טיפלה בי שם אומרת לקולנה שלה: 'את רואה אותה? היא יסתובב בבתי חולים פסיכיאטריים כל החיים' ואת הייתה טיירת הלחי שהובילה אותי להח' למה לעשות לעצמי אשפו בית אחרי שיצאתי מכית החולים מאוזן תרופות. אירגנתי לעצמי סדר יום שכלל סרנאות גוף ונפש, ועם הזמן נז' קניתי לפחות ופחות תרופות ויצאתי מהמשבד".

הבראתו

"זה לא שהבראתי; כי בעיני לא הייתי חולה. לתפיסתי, הנפש לא יכולה לחלות כי היא חלק מהנשמה, שהיא הדיבר הטוב ביותר אלא שלפ' עמים המנטר הפנימי מתערער בעקבות טראומה או הפרעה גנטית, ואז, במגב האקוטי, יש צורך בתמיכה. התנגדות המוצלחת שלי נגמה לי לכי

הויולה של ערן רענן במושב ינוב נראית ככל האחרות במכיכה. שער עץ, חצר מטופחת, רק שעליו ספות השתרעות ובמנים מורת לספרים ולמשחקי קופסה, פופים ממוינים, ספות וכריות תואמות, כלב המור שמתנוכב בין הרגליים, גי' מורת שעונת על הקיר וריה של משהו מתבשל על הכיריים במטבח הפתוח. בקיצור, בית. אבל מה שעושה את ההבדל הוא היריירים: נשים ונבי' רים בגילים שונים, המתמודדים עם משבר נפשי: הבית הזה, שגמלהו מכנים 'מרחב טיפול מאוזן', הוא תהליך לאשפו בבתי חולים פסיכיאטריים, המספק טיפול אינטנסיבי והשגחה צמודה באווירה שונה בתכלית מזו המאפיינת מחלקות סגורות. או במילים אחרות, כל מה שרענן עצמו הרגיש שהסר לו כשאישפו בהן.

רענן (47), איש עסקים, הקים את קבוצת מא' ניקה המציעה אפשרויות טיפול ותמיכה מגוונות למתמודדי הנפש. "האשפו הפסיכיאטרי הרא' שזו שלי היה לפני 17 שנים וחצי, בעקבות מה שאובחן כמאניה פסיכוטית", הוא מספר. "אחי' ריו היו שני אשפויים נוספים, וכל מה שרציתי היה לפגוש אנשים כמוני. פגשתי או אנשים עם

'אתה חולה' - גרוץ, כי לרוב הבעיות התחילו לפני ההתפרצות הפסיכוטית הראשונה, ובמקום שהארם יבין את התמודדות שלו לאורך החיים ויוכל לגבש תפיסה אינטגרטיבית של עצמו, נל' קחה מטנו האחריות".

אז מה הנישה שלכם?

"בבית המאון אנתנו מנסים להתייחס לכל אחד בהתאם לבעיות שמהן הוא סובל ולא לפי האבחנות, שקיבל, והוא מיועד לחיים משכרים חמורים, בלי קשר לטייטל שלהם, כי מגוון המ' צבים שנכללים למשל בהגדרה 'פסיכוזה' הוא פנטסטי. אנתנו מנסים לתת מעטפת הוליסטית של התייחסות אישית וקבוצתית, מאזנים בין מרחב אישי לציבורי, לא מבריחים אף אחד לה' שתתף בפעילויות אבל כן מעודדים לפעילות, ובודקים כל הזמן איזה חיבור יכול לעבוד לכל אחד מבני הבית".

לכל דייר שתי פגישות שבועיות עם אחד מאנשי המקצוע שהוא המטפל הראשי שלו, ובכל יום מתקיימת 'שית' בית'. בואת שהזמנתי להצטרף אליה, למשל, נירדנו ענייני המטבח בלחץ רומה לזה שבו דיברו הנוכחים על התפי' צות קשה טבי אחת הדיירות, שהסתגרה בהדרה בשעת השיחה, באותו בוקר. סוגיה קיומית יותר שעולה לעיתים קרובות בשיתות היא השאלה מה הטעם בחיים, אף לרברי צבעוני, המרכז אינו מקבל אנשים שלפי התרשמות הפסיכיאטרים נמצאים במצב של אובדנות מיידית ועלולים להיות איום ממשי לקצטם או לסביבתם.

מהו הצלחה בעיניך במטפל במרחבו הזה?

"ציאה מהמטבר האקוטי בלי שהיה צורך בטיפולים אנטיסוכיים. אחד הדברים שהשוכים לנו הוא לעזור ליריבים תוך שמירה על יחסים אנושיים איתם, מה שלא קיים באשפוזים כפויים שפוגעים בתחושת השליטה של האדם וחופ' כים אותו באוישוו אופן לאסיר, אף שהמטרה היא כמובן להציל אותו. אצלנו זה שונה, ועדיין עדיבת הבית היא רגע קשה ומפחיד, כי כל שר הם פה העבודה היא רדטטית אבל קלה בהשוואה להתמודדות אחד כך, עם החיים, כשלכל אחד הרגישויות הקשות המאפיינות אותו. הם מתקש' רים כשהם צריכים והם יודעים שזה מקום ליפול אליו כשצריך, כמו הבית, והם מקבלים פה המון אהבה".

עם זאת, הפן הפסיכיאטרי הוא רק חלק מה' תמונה. 'אני חי את התפיסה האנתרופוסופית ומאזנין שהארם הוא קודם כל אדם', אוטר ד'ר' גולדמן, 'שכל אחד הוא גוף ונפש, אבל גם רוח, שהיא המרכז המגדל אותנו. המטרה שלי כרופא היא לראות את האני' של האדם שמולי, שבא

לעשות התפתחות, שנמצא בין איוון לחוסי' איוון, פוגש אתגרים בחייו ויכול ללמוד מהם ולהתפתח. לכן אני פחות שם כותרות ויותר מתמקד בהתמודדות ספציפית. בין אם מד' בר כחרדה, במחשבות שוא או כאובססיה, אני רוצה לעזור לכל אחד לכבר את עצמו, ולכן נעזר בהגדרות הפסיכיאטריות לצרכים ביורוקרטיים בלבד".

אתה מוריד אותם מהתרופות?

"לא בהכרח. אני מסביר לכל אחד בהתאם למצבו שלפעמים יש תרופות שעוזרות וחשוב למצוא את העזרה שתגרום מינימום תופעות לוואי, כמובן, השאיפה שלי היא תמיד שהדברים ייעשו מתוך בחירה, אבל אם האדם שמולי לה' לויטין לא מורע, אצטרף להיות יותר אסרטיבי, עם זאת, כשאני ממסיר לאדם רמות שעוזרות לו לזכות את התגובות הנפשיות שלו, לעיתים הצורך בתרופות יפחת. לא כולם כאן לוקחים תרופות. מי שיכול להחזיק את החיים בבית כל' עדיין - אנתנו מאפשרים לו. זה קשור לעצמיות, ליכולת ויסות הרגשות והמחשבות, להתחזקות האני' של האדם, שאולי אנתנו מכוונים. זה החלק החופשי בו, שאם אני כמטפל לא אראה, לו עצמו יהיה קשה מאוד לראות".

## לחזור לחיים

ר', בן 28 מהצפון, מתגורר בבית המאון כבר חודש. בעבר שהה באשפוז פסיכיאטרי וכשהודיו הציעו לו לנסות את החלופה המפנקת והמשר' חדרת יחסית, לא היסס. 'חשבת, כיוון שיבא לי כבר להיות במחלקה סגורה, כמה גורא זה יכול להיות?' הוא מספר. 'הר' במחלקה סגורה הופכים אותך לטוט מהלך, לרובנות. רוחפים לך כדורים כדי להעביר את היום, זה תנחלה. פה אני מקבל יחס של אדם. יש פה פרטיות שאין בבתי החולים, ואנתנו עושים הכל עם המרדכיים, שזה נחמד. השתות פה החזירה לי את כושר הדיבור, שאיבדתי בעקבות המטבר שעברתי".

יודעים שאתה פהו חברים באים לבקר?

"לא. המידע הזה יגרוך שאלות והמברים שאני אצטרך לתת, ואני מעדיף להימנע מזה".

בגלל הפטיגמה?

"לא יודע אם זאת הסיגנה או הרחמים. מאו האשפוז האנשים סביבי כל הזמן מרחמים עליי, וזה מציץ וזה כואב, אני מקווה לצאת מפה בקרוב ולחזור ללימודים שהתחלתי ולהחיים, לטוט לא' מסטרדם, להכיר מישהי ולהקים בית. אני ממש מקווה שהעניין הנפשי הזה יישאר נאחריו". ●

shigoo@gmail.com

## מודל טיפולי חדש

בתודשים האחרונים, מאז הכיר משרד הבריאות כמודל הבית המאון, נפתחו בארץ כמה בתים כאלה, המהווים חלופה לאשפוז בבתי החולים הפסיכיאטריים עבור מתמודדי נפש שמי' צבם מאפשר זאת. הבתים, ובהם בית סוטייה בירושלים ובית של תקווה בכרמיאל, מיועדים לאנשים החווים משבר נפשי או פסיכוזה, ויתרונם בנישה הוליסטית שהם מיישמים. הבית המאון בקיבוץ הרדוף הוא מיזם חדש המשותף לקופת חולים מאוחדת ולעמותת 'חירם', המאפשר לאנשים המתמודדים עם משבר נפשי אקוטי להחלים בסביבת חיים קהילתית כפרית מתוך לביחם. התהליך הטיפולי במסגרת הזאת משלב גישות רפואיות, פסיכולוגיות וסוציאליות מתוך ראייה כוללת של האדם וצרכיו ומתוך אמונה ביכולתו להחלים מהמשבר הנפשי.

הצוות המטפל כולל אנשי מקצוע מתחומי הפסיכיאטריה, הפסיכולוגיה, הסיעוד והעבודה הסוציאלית וכן תרפיסטים בתחומי האמנות וצוות טרדכיכים המלווה את המטופלים סביב הש' עון. ברומה לבתים המאזנים האחרים, גם התפיסה הטיפולית בבית בהרדוף מבוססת על ציפיה להחלטה מהירה וחזרה לתפקוד ומקנה חשיבות לסדר יום קבוע, הכולל עבודה יצרנית בתחומי החקלאות והיצירה, כחלק מתהליך ההחלמה.